DODATEK

do czasopisma „Przewodnik gimnastyczny Sokół"

wydawany

pod kierunkiem związkowego Grona nauczycielskiego.

Rok VI. — 1910. **Nr. 1.**

Biuro redakcyi i administracyi we Lwowie ul. Sokoła l. 5.

Cena prenumeracyjna: Miejscowa rocznie z przesyłką **1** kor. **50** h. Zamiejscowa **2** kor. *Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:* Do Królestwa Polskiego, Litwy, Rosyi **2** rs. Do W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec **2** marki. Do krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjedn. Ameryki **3** franki. Do krajów innych podług taryfy pocztowej z doliczeniem opakowania i t. d.

Ankieta

w sprawie uprawiania w wieku szkolnym gier i ćwiczeń sportowych

zwołana przez Tow. zabaw ruchowych we Lwowie.

Zarząd Tow. zabaw ruchowych, pragnąc ustrzedz się przed ewentualnymi błędami hygienicznymi, które łatwo wkraść się mogłyby w jego pracę wychowawczą, przez zastosowanie gier i ćwiczeń sportowych do młodzieży szkolnej, bez poprzedniej fachowej (lekarskiej) oceny hygienicznej wartości poszczególnych gier i ćwiczeń, zwołał ankietę złożoną wyłącznie z lekarzy fizyologów i hygienistów, prosząc ich o wypowiedzenie zdania swojego odnośnie do poszczególnych pytań, obejmujących całokształt ćwiczeń sportowych letnich i zimowych. Ankiecie przewodniczył prezydent c. k. R. S. K. i prezes T. Z. R. Dr. Ignacy Dembowski, udział w niej wzięli: pp. prof. fizyologii Dr. Adolf Beck, prof. hygieny Dr. Paweł Kuczera, radca Dworu Dr. Merunowicz, prof. Dr. Panek, doc. Dr. E. Piasecki, naczelnik Sokoła-Macierzy Dr. Wyrzykowski, z ramienia T. Z. R. Dr. Hojnacki i Dr. Hornung.

Wynik obrad ankiety przedstawia się następująco:

1. W celu uniknięcia jednostronności, w celu harmonijnego rozwoju ciała, wyrobienia pięknych kształtów i postawy, należy za-

prowadzić obok dotychczasowych gier i zabaw, odbywanych w parku gier T. Z. R. dodatkowo: szermierkę, strzelanie, musztrę, tudzież gimnastykę szwedzką.

2. Maksymalny czas trwania ćwiczeń, gier i zabaw na wolnem powietrzu nie powinien przekraczać $1\frac{1}{2}$ do 2 godzin dziennie dla jednego ucznia.

3. Każdy, nowowstępujący do parku gier uczeń, wykazać się winien świadectwem zdrowia, wystawionem przez lekarza szkolnego (domowego ewent. T. Z. R.) odnośnie do stanu kręgosłupa, serca, płuc (przebyte zapalenie opłucnej, gruźlica) i nerek (białko w moczu.

4. Młodzież poniżej lat 14-tu nie może być dopuszczoną do zawodów rekordowych i zawodów piłki nożnej, a w innych ćwiczeniach sportowych mają być wymagania zredukowane do następujących norm: chód najwyżej do 5 km., bieg najwyżej do 1 km., ćwiczenia w skoku i rzucie odbywać się winny w zastępach po 10 ćwiczących z najwyższym wymiarem czasu 30 minut. Rzuty wykonywać należy prawą i lewą ręką, podobnie skoki odbiciem prawej i lewej nogi.

Dopuszczono natomiast grę w piłkę nożną jako ćwiczenie jednogodzinne, z pauzą dwukrotną, tudzież kombinowane zawody: piłki nożnej i palanta, których zdobyte punkty stanowić mają o zwycięstwie.

Zawody wogóle zaleca ankieta w zasadzie drużynowe, a młodzież do lat 16-tu absolutnie do innych nie powinna być dopuszczoną.

5. Dopiero od 16 roku w górę wolno młodzieży stawiać rekordy w lekkiej atletyce.

6. Ankieta oświadczyła się stanowczo za zupełnem wyeliminowaniem z ćwiczeń sportowych wogóle: rzutu kulą, biegu na przełaj, wyścigów na łyżwach i nartach, tudzież używania zimnych kąpieli natryskowych po zmęczeniu fizycznem.

Natomiast zaleca: wyścigi saneczkowe na bezpiecznych terenach, chody i marsze w terenie, tudzież kąpiele natryskowe o ciepłocie najniższej $+ 20^0$ C. z ukośnym prądem na głowę, a w szczególności zlewania kończyn dolnych i brodzenie w wodzie.

7. W czasie od 5. czerwca do 15. września należy wstrzymać się od zawodów w piłce nożnej, a to z uwagi na najwyższy stan ciepłoty powietrza.

8. Ankieta zaleca na czas wakacyjny tworzenie oddziałów wakacyjnych, z którymi uprawiać należy: gry i zabawy, tudzież wycieczki w terenie.

Zarząd T. Z. R. podając powyższy rezultat ankiety do publicznej wiadomości zapowiada, że z nadchodzącym rokiem przeprowadzi powyższe ulepszenia i ułoży zgodny z nimi plan i program gier i ćwiczeń w parku T. Z. R.

Dziś jednak już apeluje do współdziałania i pomocy ze strony rodziców, zarządów szkół i samej młodzieży, która powinna zrozu-

mieć, że T. Z. R. nie jest i nie może być klubem sportowym, że celem jego jest dać jak największy zapas zdrowia i rozwoju ciała młodzieży szkolnej na przyszłość, że nie może ono kształcić specyalistów, sportowców i że wszelka jednostronność i wybijanie się w jakimś kierunku rekordów fizycznych, dobre jest dopiero po ukończeniu szkół średnich. W latach szkolnych przyświecać powinna młodzieży jedynie myśl wyrobienia sobie najlepszego zdrowia, najlepszej ogólnej tężyzny, a unikanie wszystkiego, co może, chwilowo nęcąc ambicyę, fatalne na przyszłość sprowadzić skutki. *E.*

Hygiena mózgu.

(Urywek z hyg. mózgu młodzieży szkolnej — przez *Dr. Augusta Forela).*

Jednostronne rozwijanie mózgu jest szkodliwe. Ktoby chciał z dziecka zrobić fachowca, ten doprowadziłby lekko do fachowege głupstwa. Harmonijny rozwój mózgu wymaga: pracy nad rozwojem życia mięśniowego, zręczności ruchów, świeżego powietrza i przebywania w przyrodzie. Dalszy rozwój wymaga pracy nad umysłowością dziecka, nad jego sferą uczucia, nad poczuciem obowiązku a przedewszystkiem zadowolenia z życia i pracy twórczej.

Niemniej ważnem jest konsekwentne wychowanie woli, t. zn. wytrwałe dążenie w dokonywaniu dobrych, rozumnych postanowień.

Chłopakowi, który okazuje wielkie skłonności do matematyki lub filozoficznych zagadnień, nie wolno wprawdzie zabraniać pracy w tym kierunku, jednak należy go energicznie zmuszać do przebywania na świeżem powietrzu, do zajęcia się praktycznemi ćwiczeniami, wszystkie zaś talenta jego należy rozwijać należycie, ażeby później nie zasklepił się w jednostronności.

Szkoła dzisiejsza podobną jest do domu poprawy. Zamiast przyciągać odpycha dzieci od siebie, grożąc karą, karą i karą. Zamiast pozostawić nauczycielowi, ażeby młodzież przykuwał do siebie miłością i rozbudzaniem ciekawości, wtłaczamy go w ciasny program szkolny, jak obłąkanego w kaftan. Dziecko w szkole otoczone jest dokoła samymi zakazami. To i to wzbronione, tu i tam nie wolno chodzić, tego i tego nie wolno mówić i czynić — słowem same negacye wolności i uciech życiowych. O jakiemś cieple umysłowem, o jakiemś pobudzaniu poczucia socyalnego, o umiłowaniu i zagrzaniu do pewnych ideałów, dobrych społecznych postanowień, któreby potem w życiu spełnić należało, niema najmniejszej wzmianki a przynajmniej spotyka się je rzadko. Co najwyżej zadaje się tę rzecz do wyuczenia na pamięć w formie nudnych morałów, poda-

*

nych w stylu drucianego wiązania, których dziecię nie rozumie i które stają się mu nieznośnymi.

Czy wobec tego można się dziwić, że młodzież nienawidzi szkoły, że nauczycieli uważa za wrogów, że używa wykrętów i oszustw i wypacza harmonijny rozwój mózgu.

Wobec tego, co powiedziałem powyżej, nie potrzebuję powtarzać, że ideałem hygieny mózgu pozostanie: harmonijna zmiana czynności intelektu, umysłu, woli i mięśni tak, jak ją widzimy w zakładach wychowawczych wiejskich (Landeserziehungsheime) z abstynencyą alkoholu.

Konieczną jest rzeczą zreformowanie szkół początkowych pod względem wychowawczym i naukowym. Do tego potrzeba: 1. budowania szkół o większej pojemności klas; 2. liczbę uczniów w klasach zmniejszyć, ażeby nauczyciel mógł lepiej indywidualizować; 3. dać młodzieży więcej sposobności do przebywania na wolnem powietrzu, przy gimnastyce, zabawie i warsztacie.

Nie wolno nam psuć tej harmonii przez wybujałe jednostronne pielęgnowanie mózgu nauczaniem suchych, fachowych wiadomości i reguł, nie wolno upośledzać umysłu, woli i zdrowego ludzkiego rozumu, gdyż takie wychowanie prowadzi do tworzenia proletaryatu pół i ćwierć ludzi, którzy jako niewolnicy biur, handlu i ulic prowadzą ubolewania godne życie, wobec którego dzicy godni są pozazdroszczenia.

E.

Cel gimnastyki wychowawczej i środki, które do tego celu prowadzą.

Celem gimnastyki wychowawczej jest zdrowie oraz rozwój tych sił fizycznych, które są potrzebne do rozwoju władz duchowych. Wobec tego, że rozwijamy inne władze duchowe u dziecka, inne u młodzieńca, a inne u dojrzałego człowieka, gdyż u tego ostatniego bierzemy również pod uwagę zawód (żołnierz, rzemieślnik, urzędnik) i forma środków, jakimi w tym kierunku rozporządzamy, będzie również różną.

Środkiem w wychowaniu fizycznem jest ruch. O potrzebie ruchu w ogóle jesteśmy wszyscy przekonani. Już małe dziecię odczuwa instyktownie potrzebę ruchu, będąc w spokoju chyba tylko w czasie snu lub cięższej choroby. Nieraz też możemy zauważyć, jak dziecko wychowane nawet bez odpowiedniego dla siebie towarzystwa, biega samo aż do zmęczenia. Już te spostrzeżenia przekonywują nas o potrzebie ruchu u dziatwy. Lecz nietylko dziatwa potrzebuje ruchu. Potrzebują go również i starsi, gdyż jest on nietylko potrzebny, ale do rozwoju ciała ludzkiego wprost konieczny. Jednostka zatem słabiej rozwinięta, jakkolwiekby z tego powodu odczuwała wstręt do ruchu, powinna wiedzieć, że tylko przez ruch może uzyskać odpowiedni zapas sił i zdrowia, o ile choroba lub

też ułomność fizyczna nie jest stanowczą w tym kierunku przeszkodą. Tylko przez ruch bowiem można siły swe wzmocnić i władze fizyczne rozwinąć i tylko rozwinięte ciało może być zdrowem.

Zdrowie ciała jest w ścisłej łączności ze zdrowiem fizycznem, Ruch zatem, rozwijając władze fizyczne, wpływa zarazem dodatnio na rozwój władz duchowych.

Wartość zdrowia znamy przeważnie wszyscy, błogie zaś uczucie zupełnego zdrowia — niewielu. Ruch przyczynia się do uzyskania tego uczucia i podtrzymuje je. Zdrowie jest też pierwszym celem w wychowaniu fizycznem.

Siły żywotne utrzymują w nas zamiłowanie do pracy, a praca znowu wykonana chętnie, potęguje z czasem to zamiłowanie, które przekształca się zwolna w żądzę pracy.

Posiadając przytem siły żywotne łatwiej nam oprzeć się ujemnym, otaczającym nas wpływom, wobec czego ciało przyzwyczaja się do posłuszeństwa woli.

Zręczność jest zdolnością nabytą lub wrodzoną »do zatrzymania równowagi ciała w rozmaitych nawet natężających postawach i do łatwego wykonywania w postawach tych rozmaitych ruchów, zachowując przytem zupełną swobodę, pewność i dokładność wykonanego ruchu«.

W wychowaniu fizycznem powinniśmy baczyć na to, aby ciało nasze nietylko było w stanie użyć w danej chwili całego zapasu swych sił, ale także mogło pracować przez dłuższy czas bez zmęczenia.

Zdolność tę osiągnie ciało, obsorbując wyłącznie potrzebne siły w dotyczącej pracy. Postępując w ten sposób przyzwyczajamy ciało do wytrwałości.

Wytrwałość jest znowu w ścisłej łączności z zahartowaniem. Organizm zahartowany jest nietylko zdolnym do pracy wśród rozmaitych a zatem i trudnych warunków, ale także może znieść bez szkody zmiany czy to klimatu, czy też zmiany mniej lub więcej przypadkowej natury.

Podstawą piękności cielesnej jest harmonia tak między obiema połowami ciała, jak również między pojedynczemi jego częściami. Tak rozwinięte ciało wywiera nietylko miłe na widza wrażenie, ale także jest sposobne do poprawnego ruchu. Ubranie bowiem może tylko w części ukryć pewne braki lub ułomności fizyczne, lecz nie ukryje wpływu tych braków i ułomności na formę ruchu. Braki i ułomności fizyczne wpływają przytem szkodliwie nietylko na zdolność do ruchu i na jego formę lecz przedewszystkiem na zdrowie jednostki. Tym brakom i ułomnościom fizycznym można jednak skutecznie przeciwdziałać przez odpowiednio dobrany ruch, który jednak powinien wywierać nietylko równy wpływ na obie połowy ciała. ale zarazem powinien być zastosowany do tego lub owego błędu, do tej lub owej ułomności fizycznej.

Bardzo wiele może w tym kierunku zdziałać dobra wola i uwaga dotyczącej jednostki. Jak wielu to się naprzykład widzi ludzi młodych o pochylonych karkach, wypukłych plecach i wprzód wysuniętych barkach. Są to błędy, które się dadzą w krótkim stostosunkowo czasie usunąć, o ile dotyczący będzie sam zwracał uwagę na poprawną postawę.

Każdy organizm rozwija się o tyle, o ile mu na to pozwalają jego naturalne dane. Obowiązkiem naszym jest zatem starać się o zupełny jego rozwój i stałe utrzymanie go na wyżynie tego rozwoju. Możliwem jest to do osiągnięcia tyłko przez taki ruch, któryby w swojej przyczynie i dodatnich skutkach można było udowodnić na podstawie anatomii i fizyologii, wobec czego znajomość tych dwu nauk obok znajomości ruchu jest dla nas konieczną.

W. Sikorski.

Zarys systemów i metod gimnastycznych i ich rozwój od najdawniejszych do najnowszych czasów.

Gimnastyka jako ćwiczenie cielesne jest tak starą — jak starym jest ród ludzki.

Początków gimnastyki systemat. szukać należy u Persów, Indów i Chińczyków*). Persowie uprawiali bieg, jazdę konną i strzelanie z łuku jako system wych. fiz. celem zachowania odziedziczonego po przodkach piękna umysł. i fizycz. Indowie i Chińczycy znali już gimnastykę leczniczą i masaż, tudzież spisali sposoby leczenia: Indowie w księdze »Sucruta«; Chińczycy zaś w księdze »Cong-Fou« z ilustrowaniem rękoczynów. Od Indów i Chińczyków przeszła sztuka ta do Grecyi i Rzymu.

Ojcem gimnastyki Greków był lekarz, Herodikos, który pierwszy skreślił zasady racyonalnej gimnastyki.

Uczeń poprzedniego, Hipokrates (469 przed Chr,) oparł gimnastykę o zasady naukowe; a Galenos stworzył 9 różnych sposobów masowania i gimnastyki.

Grecy pierwsi stosowali gimnastykę w celach pedagogiczno-zdrowotnych, estetycznych i duchowych, obliczoną na harmonijne i wszechstronne wyćwiczenie organizmu ludzkiego.

Całe wychowanie w Grecyi obejmowało dwa przedmioty: muzykę i gimnastykę.

Platon dzielił gimnastykę na:

a) gimnastykę taneczną (z towarzyszeniem muzyki).
1. taniec wojenny, 2. taniec wesoły, 3. taniec bachancki.

b) gimnastykę zawodniczą.

*) Dr. Josef Schreiber: Geschichte der Mechanotherapie. Praktische Anleitung zur Behandlung durch Massage und metodische Muskelübung. Wien u. Leipzig. 1893. Urban u. Schwarzenberg.

Mercurialis (w XVI. wieku) rozróżniał w gimnastyce tanecznej: 1. Kubistykę (sztukę skakania); 2. Sferystykę (różnego rodzają gry piłką — które miały w Grecyi swoich osobnych nauczycieli). — 3. Orchestrykę (teatralny taniec i gimnastyka).

Do palestry czyli właściwej gimnastyki zaliczano początkowo tylko pięć ćwiczeń i stąd nazwano je »pentatlonem« (pięciobojem) tj. skok w dal, bieg, rzut dyskiem, rzut oszczepem (z pętlą), zapasy.

Później przyłączono do tych ćwiczeń walkę na pięści i inne ćwiczenia, jednak nazwy pentatlonu nie zmieniono. »Pentatlon« przeto jest właściwym systemem gimnastyki greckiej. Ćwiczenia systemu tego dzielono na lekkie i ciężkie. Do ciężkich zaliczono zapasy, walkę na pięści i pankration tj. kombinacyę zapasów z walką na pięści, resztę ćwiczeń zaliczono do lekkich.

Wszystkie te ćwiczenia tak gimnastyki tanecznej, jak i zawodniczej rozpadały się według Galena na: ćwicz. wojenne — ćwicz. atletyczne i ćwicz. lecznicze.

Ćwiczenia odbywano nago (gymnos) ztąd nazwa »gymnastyka«. Pouczali specyalni nauczyciele (pedotrybowie i gymnaści), kierował zwierzchnik (gymnasiarchos), do posługi była służba, która nacierała ciało olejem i masowała. Pedotrybowie pouczali zwyczajne ćwiczenia gimnastyczne, gymnaści zaś w ćwiczeniach trudniejszych, a przedewszystkiem atletów.

Cały zasób ćwiczeń gimnastyki greckiej, z którego jednak tylko »Pentatlon« był w powszednim użyciu, obejmował 7 rodzai ćwiczeń:

1. ćwiczenia wstępne, 2. pentatlon, 3. ćwiczenia atletyczne, 4. ćwiczenia bronią, 5. gry i zabawy, 6. tańce gimnastyczne, 7. pływanie.

1. Ćwiczenia wstępne: postawy, ćwiczenia kończyn, chód, bieg, rzut, strzelanie, ćw. wstępne do zapasów, jak: postawa, chwyty, krycia, finty i t. d., ćwiczenia ciężarkami (Halterami), które służyły do skoku, a którymi ćwiczono również mięśnie ramion, ćwiczenia (atletów) workiem chwiejnym (worek skórzany napełniony piaskiem, mąką lub pestkami figowemi, zawieszony na pionowym sznurze) celem wyćwiczenia ramion w silnem uderzeniu, pchnięciu, zamachu.

2. Pentatlon (pięciobój): bieg *a)* szybki pojedynczy, tj. jedno okrążenie stadionu 600 greckich stóp (185 m.) długiego (training zaczynał się krótszymi przestrzeniami), *b)* szybki podwójny, (diaulos) t. j. dwa okrążenia stadionu (1200 stóp = 370 m.), *c)* na wytrwałość (dolichos) t. j. od 3—24 i więcej okrążeń stadionu.

Bieg z obciążeniem bronią, t. zw. bieg hoplitów.

Skok w wyż, w dal i głąb. Skok w wyż wykonywano z miejsca i rozbiegu. Jako ćwiczenie pentatlonu używano tylko skoku w dal i to jako trójskoku (przy grze na flecie) z użyciem ciężarków ołowianych (halterów), które dodają pewności i wydatności skoku, a które sami zawodnicy wymyślili.

Oszczepem rzucano do celu i w dal. Przy oszczepie używano pętlicy.

Dyskiem rzucano w czasie zawodów tylko w dal przy zwykłych ćwiczeniach także w górę. Dysk z bronzu, znaleziony w Aeginie ważył prawie 2 kg. Używano jednak dysków, stosownie do siły, różnego ciężaru, formy soczewkowej, ale tylko przy zwykłych ćwiczeniach.

Zapasy wykonywano dowolne, bez ograniczenia chwytów. W ćwiczeniach zwykłych przerabiano chwyty, krycia i t. d. Tych pięć ćwiczeń stanowiło pięciobój w czasie zawodów. Każdy musiał po kolei je wykonać. W jakim porządku je wykonywano i jak obliczano zwycięstwo, tego dotychczas nie wiemy na pewne, są tylko hypotezy. I tak: jedni twierdzą zgodnie z Pinderem, że zastosowywano system »odpadania«, inni z Marquerdtem twierdzą, że obliczano na »punkty«, Fedde przyjmuje system trójkowy (walka w grupach po trzech), nawet Faber i Dr. Haggenmüller (Monachium) dwaj badacze pentatlonu nie wypowiedzieli nic stanowczego w tym kierunku.

Bieg i zapasy traktowano w czasie zawodów także jako jednostkowe zawody.

3. Ćwiczenia atletyczne. Do tych ćwiczeń zaliczały się wyłączn e dwa rodzaje walk: Walka na pięści i pankration (zapasy łącznie z walką na pięści). Walki te z powodu swej brutalności uprawiali tylko specyaliści. Do walki na pięści owijano przedramiona rzemykami z nasadzonymi kulkami ołowianemi, celem wzmocnienia uderzeń. Obronę wykonywano przedramieniem. Celem walki było: uderzeniami uczynić przeciwnika niezdolnym do dalszej walki i zmusić go do przyznania zwycięstwa przeciwnikowi. (Rzeźby starożytne przedstawiające atletów z rozbitymi uszyma, charakteryzują najlepiej brutalność tych ćwiczeń).

Pankration była to walka, przypominająca w pełnym słowa »bijatykę na gołe ręce« rozumie się bez rzemieni przedramiennych, przyczem wolno było jak kto chciał: uderzać, chwytać, trącać itd.

4. Ćwiczenia bronią: rzuty oszczepem, strzelanie z łuku i rzucanie z procy, te ostatnie ćwiczono tylko w niektórych miejscowościach, jak n. p. w Keos i na Krecie. Ani strzelanie z łuku, ani proca nie były nigdy przedmiotem zawodów publicznych.

5. Gry i zabawy dzieliły się: na gry i zabawy boiskowe i pokojowe, a oba rodzaje bez i z przyborami.

Gry i zabawy boiskowe z przyborami były: taniec wężykowy, bieg z kołami, gry pytką, skok z wywijadłem, dzień i noc i t. d., tudzież wiele gier piłką małą i dużą — bez przyborów: walka o miejsce, w króla, ślepa babka, jazda na koniu i t. d.

Gry i zabawy pokojowe: różnego rodzaju gry kostkowe, gry w palanta, i t. p., tudzież zabawy w zgadywanego, szczutka i t. p.

6. Tańce gimnastyczne (reje) z towarzyszeniem muzyki fletowej i śpiewu tańczących wykonywali chłopcy i dziewczęta osobno

a także i wspólnie. Były to tańce mimiczne, przedstawiające czasy najwcześniejsze, lub tańce wojenne, przedstawiające różne walki i ćwiczenia bronią. Odbywano je zawsze w czasie uroczystości.

7. Pływanie uważano za tak potrzebne jak naukę abecadła. Ćwiczono obok tego nurkowanie i pływanie pod wodą.

Koroną tego systemu gimnastycznego były igrzyska, które odbywały się uroczyście w pewnych regularnych odstępach czasu, do których każdy Grek był dopuszczony, o ile nie popełnił zbrodni, bluźnierstwa przeciw bogom lub innego ciężkiego przestępstwa. Zawodnicy musieli przysięgać, że się do igrzysk przez 10 miesięcy regularnie przygotowywali i że nie popełnią przy walce i zawodach żadnych nieprawidłowości. Mężatki były z igrzysk wyłączone, panny zaś dopuszczone jako widzowie, jednak korzystały z tego tylko Spartarki. Igrzyska rozpadały się na lokalne i ogólne. Ogólne igrzyska odbywały się w czterech miejscach. Olimpijskie na cześć Zeusa odbywały się co 4 lata podczas pełni w połowie lata i jesieni w Olimpii, obok góry Olimpu.

Nemejskie, również na cześć Zeusa odbywały się co 4 lata dwukrotnie, raz w sierpniu w tym samym roku, co Olimpijskie, drugi raz w zimie, prawdopodobnie w pierwszym roku Olimpiady w miejscu obok wioski Nemei.

Istmijskie odbywały się co dwa lata na przełomie lata do jesieni na Istmosie Koryntu ku czci Poseidona, boga mórz.

Pityjskie odbywały się początkowo co 8 lat, później co 4 lata prawdopodobnie w jesieni obok Delfi u stóp Parnasu, na cześć Apollina.

Kto po raz pierwszy brał udział w igrzyskach olimpijskich, ten musiał przynajmniej 30 dni ćwiczyć w Elis. O przypuszczeniu do zawodów rozstrzygali Hellanodikowie, sędziowie zawodniczy, wybierani przez lud na okres olimpiady. W Olimpii było ich 10-ciu. Nagrody za zwycięstwo były: w Olimpii wieniec oliwny, w Nemei wieniec bluszczowy, na Istmie wieniec sosnowy, w Delfi wieniec laurowy. Kto trzykrotnie zwyciężył w Olimpii, tego postać wykutą w kamieniu ustawiano w Stadionie.

Od tego ogólnie przyjętego w Grecyi systemu wychowania fizycznego zboczyli nieco Spartanie, a to z uwagi na wewnętrzną swoją organizacyę wojskową, do której też wychowanie młodzieży dostroili. Młodzież cała męska, pozostająca na wychowaniu publicznem, podzielona była na oddziały, plutony i zastępy wojskowe pod wodzą przodowników »buagów« i »alarchów«, którzy się rekrutowali z młodzieży starszej, młodzież zaś żeńska była również dopuszczona do ćwiczeń cielesnych i uprawiała pentatlon, a w szczególności: bieg i taniec. W publicznych zawodach występowały również oddziały dziewcząt, którym się przypatrywali chłopcy i naodwrót chłopięcym zawodom przypatrywały się dziewczęta. Sława — »Spartanie posiadają najpiękniejsze niewiasty wśród Greków« była nagrodą za ten system wychowania kobiet.

* * *

Rzymianie nie uprawiali gimnastyki w celach wychowawczych. Tu wyrobił się system gimnastyczny wojskowy, na który składały się ćwiczenia w rzucaniu, skoku, ćwicz. ciężarkami (haltery), w robieniu drewnianą szablą (cięcia w pionowy kół), zapasy, biegi, gry piłką.

Z pośród tych ćwiczeń uprawianych tylko przez wojsko, jedynie gry piłką miały szersze upodobanie w narodzie. Gier tych było wiele a używano do nich: piłki dużej, dętej (follis), piłki średniej, miękkiej, wypchanej piórami (paganica) i piłki małej twardej (trigon),

Igrzyska rzymskie, w których brali udział czynny tylko atleci z profesyi lub niewolnicy, zwani gladiatorami, dawane ku uciesze tłumów, były wprost dzikie swoją brutalnością.

Wychowanie fizyczne, mimo że szkolnictwo rzymskie stanęło wysoko, nie znalazło u narodu praktycznego naśladowania Greków a tylko polecał je teoretycznie Quintylian mówiąc: »że godziny nauki należy przeplatać ćwicz. fizycznemi, że gry kształcą charakter — ale zbytek gier rozleniwia młodzież do nauki.

* * *

W wiekach średnich wychowanie cielesne ogranicza się wyłącznie niemal na stan rycerski. Ćwiczenia w biegu, skoku, rzucie oszczepem, ćwiczenia bronią, jazda konna, pływanie, taniec, gry i polowanie oto system, jaki w tym czasie panuje.

W poszczególnych tych ćwiczeniach dochodzono nawet do znacznych wyników, szczególniej w skokach i woltyżach na żywym koniu, tudzież w robieniu bronią. W czasie uroczystości odbywano »buhurty« i »turnieje«. »Buhurt« był zabawą konną, w czasie której chodziło o strącenie z konia przeciwnika tępą bronią, ale w pierwszym rzędzie o wykazanie zręczności w jeździe konnej. — »Turniej« był walką większej liczby rycerzy na koniu, w którym niejednokrotnie poszło i życie ludzkie. Obok tego były jeszcze spotkania w pojedynkę z lancą na koniu, przyczem okazywano zręczność w pchnięciach (miecza do tego nie używano). Z tych spotkań znane są jeszcze niektóre termina ćwiczeń a mianowicie:

puneiz = natarcie koniem i pchnięcie lancą; hurte = równoczesne obu przeciwników natarcie na siebie; z'entmuoten = wyminięcie, triviers = pchnięcie z boku, diu volge = nagły obrót koniem i pchnięcie lancą w plecy i t. p.

Młodzież miejska ograniczała się do gier i zabaw wolnych i piłką, biegu, skoku, rzutu i zapasów. Ostatnim ćwiczeniom poświęcano najwięcej uwagi, wydawano nawet drukiem reguły poparte rycinami, Niektóre z nich, zachowane do naszych czasów, wydał nanowo Wassmannsdorff. Młodzi mężczyźni uprawiali ćwiczenła bronią, bogatsi także jazdę konną.

W czasach renesansu, w wieku 14-tym i dalszych, gdy powstał kierunek humanistyczny w wychowaniu — wskrzesili Vittorino Feltre w Mantui i Paolo Vergerio w Padwie we Włoszech

(w 15 wieku) gimnastykę Greków, wprowadzając ją do swoich szkół. W sto lat później ćwiczenia te popiera lekarz Hieronymus Mercurialis w dziele »de arta Gymnastica« (O gimnastyce), a matematyk i lekarz Hieronymus Cardanus ponoś pierwszy wspomina o ćwiczeniach na drewnianym koniu.

Kierunek humanistyczny przechodzi z Włoch do Francyi a stąd do reszty Europy.

We Francyi w 16-tym wieku François Rabelais w powieści »Gargantua i Pentagruel« występuje w obronie wychowania fizycznego, w Szwajcaryi Zwingli, w Niemczech Jan Bugenhagen i Joachim Camerarius, żądają uwzględnienia cielesnych ćwiczeń w wychowaniu.

Pierwszą jednak podstawę dzisiejszemu wychowaniu fizycznemu w szkołach dał Jan Amos Komeński, Czech, urodzony na Morawie, który jako pedagog - zakonnik działał wytrwale w kierunku reformy wychowania szkolnego. Żądał on podziału dnia na 3 części po 8 godzin, z których 8 godz. przeznaczyć należy na pracę, 8 na pielęgnowanie ciała, 8 na sen. Skreśleniem planu gimnastycznego dla szkoły w »Saros-Patok« na Węgrzech (dokąd go wezwano), stworzył w r. 1650 system gimnastyczny szkolny i stał się »ojcem gimnastyki szkolnej«. W planie tym żąda, iżby młodzież codziennie gimnastykowała, biegała i przepisał jej następujące ćwiczenia: biegi, skoki, mocowania, igrzyska, gry piłką, kręgle, gry bieżne, pływanie, strzelba. Opis tych ćwiczeń znajduje się w jego książce: »Orbi pictus«.

W myśl tego programu, jak również pod wpływem idei pedagogów francuskich i włoskich — powstał w r. 1740 w Warszawie zakład wychowawczy dla synów szlacheckich »Collegium novum« założony przez ks. Stanisława Konarskiego, zakonika reguły OO. Pijarów.

Zakład ten zasłynął w całej Polsce, dając początek reformie szkolnej i odrodzeniu nauk w kraju — jest zarazem pierwszą szkołą, uwzględniającą w obszerniejszym zakresie wychowanie fizyczne młodzieży, obmyślane według pewnego systemu. W organizacyi »Collegium nobilium« spotykamy następujący system wychowania cielesnego: fechtunek, tańce, jazda konna, wycieczki i gry, gimnastyka.

W roku 1774 powstaje, na podstawie idei Montaigne'a, Lockego i Rousseau, zakład wychowawczy humanistyczny, zreformowany, tak zwany »Philantropium« w Dessau — założony przez Jana Basedowa — w którego program wprowadzono również ćwiczenia cielesne w formie: jazdy konnej, szermierki, pływania, tańca, biegów, skoków, rzutów, musztry wojskowej wspinania się, obozowania pod namiotami w polu, przez 2 letnie miesiące i t. d.

Gdy w roku 1786 Guts-Muths wstąpił jako nauczyciel do szkoły (Philantropium) w Schnepfenthalu pod Salzmannem doszły

ćwicz. ciel. w zakł. tym do rozkwitu. Guts-Muths rozszerzał zakres ćwiczeń i gier — wymyślał nowe, studyował gimnast. grecką i przyswajał z niej ćwiczenia, w końcu stworzył nawet »pentatlon dessauski« (bieg, skok, wspinanie, balans, noszenie, (dźwiganie) ciężarów) a doświadczenia swoje, Salzmana i Basedowa ujął w całość, spisał i wydał pierwszą na świecie książkę o gimnastyce pod tyt. Gimnastik für die Jugend 1793 (wydanie II 1804), utrwalając tym sposobem zdobycze niemieckich pedagogów na polu wych. fizycznego, do których impuls i myśli główne dał Słowianin Komeński.

Na system Guts-Muthsa składały się następujące rodzaje ćwiczeń:

1. Chód i bieg. Chód: estetyczny, wytrwały, szybki, z przeszkodami w terenie.

Bieg: szybki, wytrwały.

2. Skok. Skok w wyż: pochód poskoczny, elastyczny, poskok, poskok z przybijaniem pięt o krzyże. poskok jednonóż, skok w wyż przez sznur z miejsca i rozbiegu. Skok w dal: z miejsca i rozbiegu. Skok w głąb. Skok w dal i głąb. Skok mieszany: Woltyże na poziomej belce, skok igrzyskowy (rozkroczką przez współćwiczącego), skok o tyczce (w wyż, w dal, w głąb).

3. Podnoszenie, dźwiganie, próba siły grzbietu (wytrzymanie w podporze leżąc), mocowanie liną, mocowanie popychaniem, trącanie, zapasy: *a)* lekka walka (tylko popychanie i przyciąganie), *b)* pół walki, t. zn. chwytanie w pół i podnoszenie przeciwnika, *c)* cała walka, rzucenie przeciwnika na ziemię, *d)* właściwe zapasy.

4. Szermierka sieczna i kolna.

5. Zwieszenia, wstępywania, wspinania, pochody, *a)* zwieszenia, *b)* zwiesz. mieszane, *c)* podnoszenie w zwiesz *d)* pochody w zwiesz. Wspinanie po żerdzi, po maszcie, wstępywanie po drab. zwykłej i sznurowej, wspinanie po linie i na drzewa. Pochody w górę w zwiesz. na rękach: po żerdziach, linach, drabinach.

6. Pląsy z obręczą, wywijadłem krótkiem i długiem. Pląsy z obręczą, pląsy z wywijadłem krótkiem, pląsy z wywijadłem długiem: *a)* pojedyncze ćwiczenia, *b)* kombinowane z obręczą i wywijadłem krótkiem, *c)* kombinacye inne, pląs gimnastyczny.

7. Ćwiczenia równoważne. Balansowanie własnego ciała: rozbieranie się i ubieranie w postawie stojącej, ćwiczenia w post. na jednej nodze, postawa na jednym kole (kół wbity w ziemię), pochód równoważny po belce (budowlanej), pochód po kancie deski, balans na kładce okrągłej, balans na desce chwiejnej, szczudła, pochód (jak na szczudłach) z drabinką wolno stojącą, ślizganie się na łyżwach, narty. — Balansowanie ciał obcych.

8. Musztra bez karabina i z karabinem.

9. Rzuty i strzelanie: Dysk, oszczep, proca, łuk, strzelba.

10. Kąpiel, pływanie.

11. Ćwiczenia zmysłów.

Na zasadzie systemu Guts-Muthsa powstaje w r. 1799 z inicyatywy Franciszka Nachtegalla, pierwsze w Europie Towarzystwo gimnastyczne w Danii, w Kopenhadze, którego członkiem staje się kandydat teologii, Henryk Piotr Ling, późniejszy twórca gimnastyki szwedzkiej. Z inicyatywy też Nachtegalla powstaje w roku 1800 pierwszy w świecie zakład gimnastyczny (Kopenhaga), kultywujący wyłącznie ćwiczenia gimnastyczne, według syst. Guts-Muthsa.

Równocześnie z działaniem Guts-Muthsa z chwilą, gdy ten wydaje pierwszą w świecie książkę o gimnastyce, **Rzeczpospolita polska** na Sejmie w roku 1793 powołuje do życia »Komisyę edukacyjną« i przekazuje jej następujące prawo: »Prócz edukacyi moralnej i instrukcyi należy mieć baczność i na edukacyę fizyczną (w szkołach), którąby układała młodego człowieka do rycerskich dzieł i zręcznego obrotu, do czego służyć ma najwięcej: **musztra i inne ćwiczenia** (gry, gimnastyka) zręczność i siłę dające, przeto komisya edukacyjna zaleci te ćwiczenia wszystkim szkołom i obmyśli sposób ich wykonania«. Rychło wzięła się komisya edukacyjna do pracy i już w tym samym roku (1793) wydaje: Ustawy dla stanu akademickiego i na szkoły w krajach Rzeczypospolitej obejmujące w rozdziele XXV. następujący system wychowania fizycznego: »Ćwiczenia i gry do mocy, szykowności, zręczności i szybkości ciała, do męstwa i odwagi pomagające, najprzyzwoitsze zdaje się te: gra w piłkę, ciskanie zręczne kamieni na wodę, gonitwy do pewnego kresu, wyprzedzanie się na wzgórki i przykre miejsca, potykanie się w palcaty, jeżdżenie konno, rozmierzanie ogrodów, pól, miejsc do przystępu trudniejszych i t. d. Za godne szlacheckiej młodzi poczytać się powinny ćwiczenia takowe, które obrotów żołnierskich w ciągnieniu, szykowaniu, dobywaniu i bronieniu jakiegoś miejsca naśladują, nic bardziej do wpojenia męstwa, mocy duszy, szlachetnej wielkomyślności i ducha starodawnego rycerstwa nie pomoże, jako takowa młodzi zaprawa. W niej, roztropnie kierowani, nauczą się rozeznawać bezrozumne junactwo od prawdziwego męstwa i waleczności, zawczasu przekonani zostaną o tej prawdzie i do uiszczenia jej przygotują się, iż każdy obywatel we wszystkich krajach, ale osobliwie w Rzeczypospolitej, żołnierzem, t. j. obrońcą Ojczyzny swojej być powinien, nie oglądającym się na płacę, lecz idącym torem sprawiedliwości i honoru. A jako przełożeni i dozorce na edukacyę w wyż wymienionych ćwiczeniach i rozrywkach, bronić mają jak najpilniej wszelkich zdrad, podstępów, napastywania, przewodzenia mocniejszych nad słabszymi, okazywania junactwa i zuchwalstwa, gdy się zaś co takiego trafi, surowo karać; tak z drugiej strony wielce pomoże, kiedy nielękliwych, niedelikatnych, odważniejszych i zwycięzców w grach i ćwiczeniach jawnie, bez poniżenia nikogo, pochwalać, gałązki lub wieńce im ofiarować, na czele innych w podobnych rozrywkach stawiać, drugich do sławienia wierszem

wygranej współucznia zachęcać będą. Tak nierozdzielnym idąc związkiem edukacya moralna z edukacyą fizyczną, będą zdolne dać społeczności cnotliwego człowieka — Ojczyźnie dobrego obywatela«.

W taki to sposób Rzeczpospolita polska wprowadza ustawowy przymus ćwiczeń cielesnych młodzieży i organizuje system gimnastyki wtedy, kiedy jeszcze żadne państwo Europy nie pomyślało o stworzeniu z gimnastyki czynnika wychowawczego w szkole.

Zaiste moment ten godny trwałego wspomnienia wszędzie tam — gdzie nam postępowość innych narodów na polu szkolnem za wzór stawiają.

Niestety rozbiór Polski przeszkodził wprowadzeniu do szkół tych wspaniałych ustaw komisyi edukacyjnej. *E. Cenar.*

(C. d. n.).

Lekcye praktyczne na drążku.

Ułożył *Alfred Hamburger.*

(Ciąg dalszy).

IV. lekcya.

1. Podchwytem wspieranie zamachem — kołowrót wprzód na podbiciu rozkrokiem.
2. Ze zwieszenia przemyk — wspieranie wolne — podmykiem przemyk tyłem.
3. Ze zwieszenia przemyk — wychwyt tyłem — spad do wagi tyłem.

V. lekcya.

1. Ze zwieszenia przemyk — wychwyt tyłem — waga tyłem podporna.
2. Z naskoku wychwyt tyłem — spad do zwieszenia przewrotnego — wychwyt przodem — kołowrót wstecz odmachem.
3. Ze zwieszenia przemyk — wymyk tyłem — odmachem wychwyt tyłem, podchwytem.

VI. lekcya.

1. Zamachem wspieranie na obu podudach — przemach kuczny wstecz do podporu przodem — kołowrót wolny przodem wstecz.
2. W tylnym zamachu wymyk podudem wewnątrz — pół obr. spad do zwieszenia przewrotnego przodem — wychwyt tyłem.
3. Zamachem wspieranie okrakiem wewnątrz — spad do zwieszenia przewrotnego przodem — wychwyt — przemyk tyłem.

VII. lekcya.

1. Z wywijania tyłem — wspieranie wychwytem — przemach kuczny wstecz — przemyk do zeskoku.

2. Zamachem wychwyt — przemyk — waga bokiem (chorągiewka) bez dochwytu drugiej ręki.

3. W tylnym zamachu pół obrotu wstecz — wychwyt — podmykiem przemyk tyłem.

VIII. lekcya.

1. Wychwyt zamachem — odwrotka.

2. Dwuchwyt — w tylnym zamachu pół obrotu wstecz — wychwyt.

3. Wychwyt — kołowrót przodem wstecz — obrot do podporu tyłem, zmiana chwytu na podchwyt — odmachem wychwyt tyłem.

IX. lekcya.

1. Z naskoku wymyk na podudach rozkrokiem — zeskok wolny na podudach wstecz.

2. Zamachem przemyk tyłem o krzyżach w łuk wygiętych.

3. Z naskoku wspieranie prawem podudem, dochwyt leworącz.

X. lekcya.

1. Wspieranie chorągiewką w prawo — opust do wagi tyłem — wspieranie chorągiewką w lewo — opust wagą, wydźwig tyłem.

2. Dwuchwytem w lewo, zamachem wspieranie okrakiem w lewo wewnątrz — kołowrót na lewem podudziu i prawem podbiciu (pr. noga w bok wyprostowana), dochwyt leworącz, prawe ramię w pion.

3. Z naskoku wychwyt — kołowrót przodem wstecz — wyskok kuczny do postawy prostej.

XI. lekcya.

1. Wspieranie ciągiem podchwytem — kołowrót wprzód na przedstopiach, rozkrocznie.

2. Przemyk — wymyk — przerzut ugięty.

3. Z naskoku, wspieranie lewem podudem, dochwyt praworącz.

XII. lekcya.

1. W tylnym zamachu uderz rękami o pierś — przemyk olbrzymi do zeskoku.

2. Zamachem wspieranie okrakiem wewnątrz — pół obrotu — spad do zwieszenia przewrotnego przodem — wychwyt tyłem.

3. Stanie na rękach proste — odmachem przemyk tyłem.

(Dok. nast.).

Kronika.

— **Dr. F. Bučar.** Hrvatski sokolski koledar za 1910. Rocznik V. Zagreb.

Wydany nakładem i autorstwem Dr. F. Bučara kalendarz sokoli chorwacki obejmuje prócz części kalendarzowej następujące artykuły: Dr. L. Car: Dr. Ljudevit Gaj (z ryciną). Sokole i gimnastyczne czasopisma i kalendarze. V. Rudolff: Gimnastyka w szkole ludowej. Ważniejsze uchwały chorwackiego Związku sokolego. Dr. Bučar: Sokolstwo w Ameryce. Dr. Bučar: Stan gimnastyki w chorwackich szkołach średnich. Wspomnienia pośmiertne. St. Gujatovič: Estetyka gimnastyki. Sokoli podręcznik (zawierający cały szereg przepisów i regulaminów sokolich). Chorwackie piśmiennictwo za rok ubiegły. Statystyka Sokolstwa słowiańskiego. Międzynarodowy europejski Związek gimnastyczny. Pieśń sokola. — Całość liczy 231 stron druku. Format 16-kowy. Oprawa płócienna, książeczka sprawia miłe wrażenie.

— **Turnerstwo niemieckie** liczy według statystyki z 1. lutego 1909) Tow. gimnast. 8.607 (o 450 więcej niż w r. 1908), członków 902.010 (więcej o 54.011, niż w r. 1908), dorostu 150.332 (więcej o 10.923), kobiet 49.827 (więcej o 4.800), uczniów 48.637, uczenic 21.729. Turnerstwo posiada 782 własnych sal gimnast., a 1.229 własnych siedzib. Nie prenumerowało 1.773 towarzystw »Turnzeitung«, organu turnerstwa niemieckiego.

— **Nowy tor łyżwiarski we Lwowie.** który stanął kosztem przeszło 70.000 kor. obok stawu Pełczyńskich, poświęcono uroczyście d. 5. grudnia 1909. Tor posiada przeszło 8.000 m.^{2} powierzchni, tudzież liczne piękne i dogodne budynki.

— **Związek sportowy** powstał z siedzibą we Lwowie w listopadzie r. 1909. Do Związku przystąpiły Towarzystwa i kluby: Tow. łyżwiarskie we Lwowie, karpackie Tow. narciarzy we Lwowie. — Kluby: Wisła (Kraków), Pogoń (Lwów), I. klub piłki nożnej (Lwów), Znicz (Lwów). Prezesem obrano Dr. E. Piaseckiego. Sekretaryat: ul. Trzeciego Maja 3.

Nakładem Związku polskich tow. gimn. sokolich. Odpow. red. Edmund Cenar.

Z I. Związkowej drukarni we Lwowie, ulica Lindego l. 4.